

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KEYAKINAN DIRI
TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW*
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET**



**OLEH :
NOVRIANSYAH
17711251020**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2019

ABSTRAK


NOVRIANSYAH: Pengaruh Latihan *Imagery* dan Keyakinan Diri Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Ekstrakurikuler Bola basket. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara latihan internal *imagery* dan latihan eksternal *imagery* terhadap hasil *shooting free throw* ekstrakurikuler bola basket, (2) perbedaan pengaruh antara keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap hasil *shooting free throw* ekstrakurikuler bola basket, dan (3) interaksi antara latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap hasil *shooting free throw* ekstrakurikuler bola basket.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2×2 . Populasi penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di Kabupaten Bantul. Sampel penelitian ini ditentukan dengan teknik *random sampling* yang berjumlah tiga sekolah yaitu SMPN 1 Bantul, SMPN 3 Bantul, SMPN 3 Jetis dengan jumlah total peserta ekstrakurikuler bola basket sebanyak 42 orang siswa. Instrumen mengukur tingkat keyakinan diri menggunakan angket keyakinan diri dan hasil *shooting free throw* dengan menggunakan *shooting free throw test* dari Arianto B. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *analysis of variance* (ANOVA) dua jalur pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan internal *imagery* dan latihan eksternal *imagery* terhadap hasil *shooting free throw* ekstrakurikuler bola basket, yang terbukti dari nilai $sig = 0,010 < 0,05$. Latihan eksternal *imagery* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil *shooting free throw* ekstrakurikuler bola basket. (2) Terdapat perbedaan pengaruh antara keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap hasil *shooting free throw* ekstrakurikuler bola basket, yang terbukti dari nilai $sig = 0,001 < 0,05$. Peserta yang memiliki keyakinan diri tinggi memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada peserta yang memiliki keyakinan diri rendah terhadap hasil *shooting free throw* ekstrakurikuler bola basket. (3) Tidak terdapat interaksi antara latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap hasil *shooting free throw* ekstrakurikuler bola basket, yang terbukti dari nilai $sig = 0,835 > 0,05$.

Kata kunci: *imagery*, keyakinan diri, *shooting free throw*.



ABSTRACT

NOVRIANSYAH: The Effect of Exercises Imagery and Self-Confidence on the Results of Shooting Free Throw in Extracurricular Bola basketball. **Thesis.** Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2019.

The purpose of this study was to find out: (1) differences in influence between internal imagery training and external training imagery on the results of free throw shooting in extracurricular bola basketball, (2) difference in influence between high and low self-efficacy in terms of the free throws extracurricular bola basketball results, and (3) the interaction between training imagery and self-efficacy in the results of free shooting extracurricular bola basketball.

It used an experimental method with a 2x2 factorial design. The study population was bola basketball extracurricular participants in Bantul Regency. The sample was selected by random sampling technique which comprised three schools, SMPN 1 Bantul, SMPN 3 Bantul, SMPN 3 Jetis with a total of 42 bola basketball extracurricular students. A questionnaire instrument measured the level of self-efficacy and a shooting free throw test to measure the free throw from Arianto B. The data were then analysed using a two-track analysis of variance (ANOVA) at a significant level of $\alpha = 0.05$.

The results show that: (1) There is a significant difference between internal and external imagery training on the results of free throw extracurricular bola basketball, which is evident from the value $sig = 0.010 < 0.05$. External exercises imagery provides a better influence on the results of free shooting extracurricular bola basketball. (2) There is a difference in the influence between beliefs in high level and low self-efficacy in the results of free throw extracurricular bola basketball, which is evident from the value $sig = 0.001 < 0.05$. Participants with high self-efficacy demonstrate a better influence than participants who have low self-efficacy in the results of shooting free throws extracurricular bola basketball. (3) There is no interaction between training imagery and self-efficacy in the results of free throw extracurricular bola basketball, which is evident from the value $sig = 0.835 > 0.05$.

Keywords: *imagery, self-efficacy, free throw shooting.*



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Novriansyah
Nomor Mahasiswa : 17711251020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 21 Mei 2019
Yang membuat pernyataan



Novriansyah
Nim. 17711251020

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KEYAKINAN DIRI TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* EKSTRAKURIKULER BASKET

Novriansyah
17711251020

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Ilmu Keolahragaan.

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

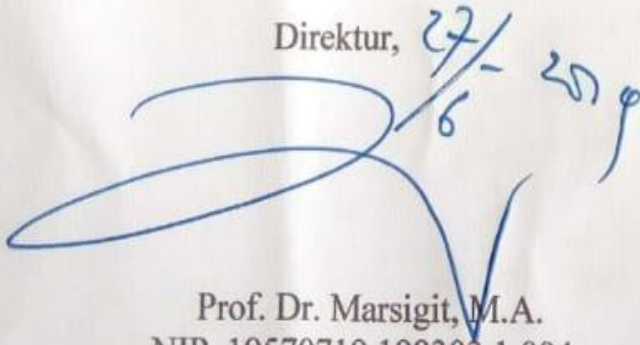
Pembimbing,



Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.
NIP. 19620815 198702 1 002

Mengetahui:
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta

Direktur,



27/6/2019

Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP. 19570719 198303 1 004

Ketua Program Studi,



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
NIP. 19610816 198803 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KEYAKINAN DIRI
TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET

Novriansyah
17711251020

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 9 Juli 2019

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
(Ketua/Penguji)

22/7-2019

Dr. Dimiyati, M.Si.
(Sekretaris/Penguji)

22/7-2019

Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.
(Pembimbing/Penguji)

22/7-2019

Dr. Komarudin, M.A.
(Penguji Utama)

22/7-2019

Yogyakarta, 24-7-2019
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP. 19570719 198303 1 004

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia yang Allah SWT berikan, atas limpahan rahmat, dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* dan Keyakinan Diri terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Ekstrakurikuler Bola basket”.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes. selaku dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu ucapan terimakasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf, yang telah banyak membantu sehingga tesis ini dapat terwujud.
2. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., sebagai Kaprodi Ilmu Keolahragaan dan para dosen yang telah menyampaikan ilmu pengetahuannya.
3. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., dan Dr. Dimiyati, M.Si., sebagai validator yang memberikan penilaian, saran dan masukan dalam perbaikan terhadap instrumen dan program latihan yang digunakan dalam penelitian ini.
4. Ibunda Hariyati, Ayahanda Surahman, dan Kakanda Okta Via Rahmayanti serta segenap keluarga yang telah memberikan kasih sayang, cinta, ketulusan, motivasi, dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
5. Kepala Sekolah SMPN 1 Bantul, SMPN 3 Bantul, dan SMPN 3 Jetis, yang telah memberikan izin kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitiannya.
6. Bu Wiwin, Hervita, dan M. Rofi selaku pelatih ekstrakurikuler bola basket masing-masing sekolah yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian dan menerapkan program latihan yang telah disusun penulis

sehingga bisa diaplikasikan dengan baik.

7. Bethi Novianningsih, Deden Ardiansah, Hadiono, Jajang, Amirudin Fathony, Candra Widyastuti dan teman-teman “IK E” lain yang telah membantu dan menemani penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan pelaksanaan penelitian dan penyusunan dalam tesis ini. Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Teriring harapan dan doa semoga Allah SWT. Membalas amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut. Tentunya masih banyak kekurangan yang ada dalam penulisan proposal tesis ini, untuk itu penulis sangat berharap masukan dari pembaca dan semoga karya ilmiah ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Yogyakarta, Juni 2019

Novriansyah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABLE.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II	13
KAJIAN TEORI.....	13
A. Deskripsi teori.....	13
1. Hakekat Ekstrakurikuler Olahraga.....	13
2. Lapangan Bola Basket	14
3. Hakekat Permainan Bola basket	15
4. Hakekat <i>shooting</i> (menembak)	19
5. Hakekat <i>shooting free throw</i>	25
6. Hakekat latihan psikologi	26
7. Hakekat <i>Imagery</i>	28
8. Hakekat Keyakinan Diri (<i>Self Efficacy</i>).....	34
B. Penelitian Yang Relevan	40

C. Kerangka Berpikir.....	41
D. Hipotesis	44
BAB III	45
METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Desain Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sample	46
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
E. Variabel Penelitian	49
F. Definisi Operasional Variabel	49
G. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	50
H. Validitas dan Reliabilitas Data	54
I. Teknik Analisis Data	57
BAB IV	59
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	59
B. Hasil Uji Hipotesis	64
C. Pembahasan.....	75
D. Keterbatasan Penelitian.....	87
BAB V	89
SIMPULAN DAN SARAN	89
A. Simpulan	89
B. Implikasi.....	89
C. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABLE

Tabel 1. Tabel Desain Faktorial 2 x 2	46
Tabel 2. Tabel Pengelompokan Sampel Eksperimen.....	48
Tabel 3. Kisi – kisi angket keyakinan diri.....	51
Tabel 4. Kisi – kisi angket keyakinan diri setelah di validitas dan reliabilitas .	52
Tabel 5. Hasil Uji Validitas angket keyakinan diri	56
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Angket keyakinan diri	56
Tabel 7. Data Nilai Pretest dan Posttest Shooting Free Throw	61
Tabel 8. Deskriptif Statistik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting Free Throw</i> .	62
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.	63
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas	64
Tabel 11. Ringkasan Hasil ANAVA Kelompok Eksperimen yang Menggunakan Metode Internal <i>Imagery</i> dan Eksternal <i>Imagery</i>	65
Tabel 12. Ringkasan Hasil ANAVA Kelompok Eksperimen dengan Keyakinan Diri Kategori Tinggi dan Keyakinan Diri Kategori Rendah.	66
Tabel 13. Ringkasan Hasil ANAVA Interaksi Dari Kedua Latihan <i>Imagery</i> dan Keyakinan Diri Terhadap Hasil <i>Shooting Free Throw</i>	68
Tabel 14. Hasil Analissis Uji Lanjutan dengan Menggunakan Uji <i>Post Hoc</i> ...	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bola Basket.....	15
Gambar 2. Tembakan satu tangan.....	22
Gambar 3. Tembakan Dengan Dua Tangan.....	23
Gambar 4. Kerangka Berpikir.....	44
Gambar 5. <i>Shooting Free Throw</i>	54
Gambar 6. Gambar interaksi latihan <i>imagery</i> dan keyakinan diri	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Validasi Instrumen Shooting Free Throw	98
Lampiran 2. Surat Izin Validasi Program Latihan dan Angket Keyakinan Diri.....	99
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Instrumen Shooting Free Throw.....	100
Lampiran 4. Surat Keterangan Metode Latihan dan Angket Keyakinan Diri.....	101
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian SMPN 1 Bantul	102
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian SMPN 3 Bantul	103
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian SMPN 3 Jetis.....	104
Lampiran 8. Surat Tembusan Izin Penelitian dari Bappeda Bantul	105
Lampiran 9. Surat Bukti Penelitian SMPN 1 Bantul	105
Lampiran 10. Surat Bukti Penelitian SMPN 3 Jetis.....	107
Lampiran 10. Surat Bukti Penelitian SMPN 3 Bantul	108
Lampiran 11. Program Latihan Internal Imagery	109
Lampiran 12. Program Latihan Eksternal Imagery.....	115
Lampiran 13. Validitas Angket Keyakinan diri	120
Lampiran 14. Data Reliabilitas Angket Keyakinan diri.....	122
Lampiran 15. Angket Keyakinan Diri Setelah Diujicoba	123
Lampiran 16. Angket Keyakinan Diri.....	124
Lampiran 17. Jadwal Latihan Ekstrakurikuler Bola basket	126
Lampiran 18. Pembagian Kelompok Keyakinan Diri.....	129
Lampiran 19. Pembagian Kelompok Eksperimen	131
Lampiran 20. Data hasil rekapitulasi hasil shooting free throw.....	132
Lampiran 21. Uji Normalitas	134
Lampiran 22. Uji Homogenitas.....	135
Lampiran 23. Uji Analisis Varian (ANOVA)	136
Lampiran 24. Uji Post Hoc.....	138
Lampiran 25. Daftar Hadir Kelompok Eksperimen.....	139
Lampiran 26. Dokumentasi Penelitian.....	142